

**MODEL PERMAINAN UNTUK PEMANASAN PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



**ARMAN NUGRAHA
7216157067**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

MODEL PERMAINAN UNTUK PEMANASAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

ARMAN NUGRAHA

arman_ade84@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode ADDIE yaitu. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama yang terdiri dari 60 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah instrumen tes untuk mengukur denyut nadi guna mengumpulkan data siswa sekolah menengah pertama. Adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: *Analysis* (Analisis), *Design* (Desain), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi), *Evaluation* (Evaluasi). Uji efektifitas model menggunakan tes yang meliputi mencari denyut nadi awal dan denyut nadi akhir di tiap permainan yang berguna untuk mengetahui sejauh mana peningkatan denyut nadi peserta didik saat mengikuti proses pemanasan yang dikemas melalui permainan dengan baik. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh hasil tes dengan rata-rata untuk laki-laki 80.75 denyut nadi dan perempuan 79.79 denyut nadi, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model permainan diperoleh rata-rata laki-laki 105.84 denyut nadi dan perempuan 103.93 denyut nadi. Maka model permainan untuk pemanasan pada siswa sekolah menengah pertama layak digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Model permainan untuk pemanasan efektif digunakan pada pemanasan pelajaran Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama . (2) Model permainan untuk pemanasan pada siswa sekolah menengah pertama dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pemanasan pada pelajaran Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci: model permainan, pemanasan.


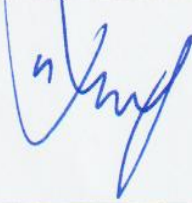
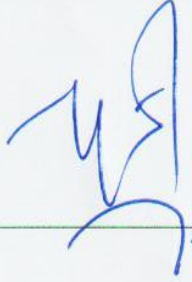
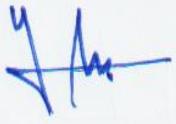
ARMAN NUGRAHA

ABSTRACT

This research and development uses the ADDIE method, namely. The subjects in this research and development are junior high school students consisting of 60 students. The instrument used in this research and development is a test instrument to measure the pulse in order to collect data on junior high school students. The stages in research and development are, in stages: Analysis (Analysis), Design (Design), Development (Development), Implementation (Implementation), Evaluation (Evaluation). Test the effectiveness of the model using a test which includes looking for the initial pulse and final pulse in each game which is useful to determine the extent of the increase in the pulse of students while following a warm-up process that is packaged through the game well. From the initial tests, the results of the tests were obtained with an average of 80.75 for the pulse rate of male and 79.79 for the pulse rate of female, then after being treated in the form of a game model, it was obtained an average of 105.84 for male pulse rate and 103.33 for pulse rate for the female. So the game model for warming up for junior high school students was feasible. Based on the results of the development it can be concluded that: (1) The game model for warming is effectively used in warming up physical education lessons in junior high schools. (2) The game model for warming up for junior high school students can be developed and applied in the warm-up of Physical Education lessons.

Keywords: game model, warming up.

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi POR S2 / Penguji)		7/2020 /2
2	Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing-1)		6-2-2020
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing-2)		4-2-2020
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		31-1-2020

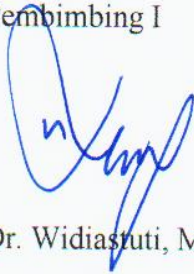
Nama : Arman Nugraha

No Registrasi : 7216157067

Program Studi : Pendidikan Olahraga

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

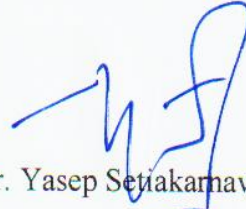
Pembimbing I



Dr. Widiastuti, M.Pd.

Tanggal : 6-2-2020

Pembimbing II



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Tanggal... 5-2-2020

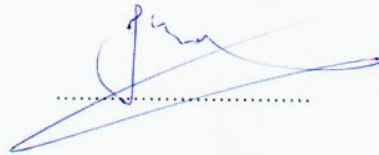
Nama

Tanda tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.

(Ketua)¹



11.02.2020

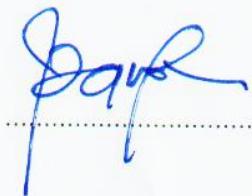
Nama

Tanda tangan

Tanggal

Dr. Ramdan Pelana, M.Or

(Koordinator Prodi)²



7/2 2020

Nama : Arman Nugraha

No. Registrasi : 7216157067

Tanggal Lulus :

¹Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaedah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Januari 2020



Arman Nugraha



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arman Nugraha
NIM : 7216157067
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga
Alamat email : arman_ade84@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

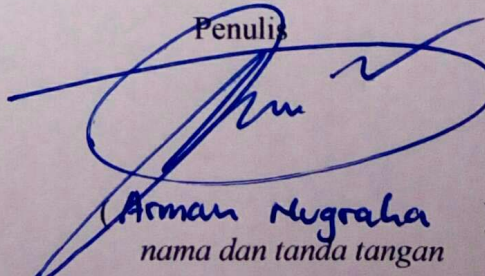
MODEL PERMAINAN UNTUK PEMANASAN PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 April 2020

Penulis

(Arman Nugraha)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Illahi Robbi, Alloh Subhanahu Wa Ta'ala yang Maha Pengasih dan Penyayang atas kasih dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Model Permainan Untuk Pemanasan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama". Sebagai upaya untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan Gelar Magister pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, doa, dukungan dan bantuan dari semua pihak (baik yang disadari atau tidak) sangatlah berperan penting dalam terselesaikannya tesis ini. Oleh karena itu, peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini.

Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah begitu banyak meluangkan waktu selama membimbing dan mengarahkan peneliti selama penyusunan tesis ini dari awal hingga saat ini dapat diselesaikan. Penulis juga berterima kasih kepada Rektor UNJ Bapak Dr. Komarudin, M.Si., Direktur Pascasarjana UNJ Ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd., Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or.

Ucapan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi Pascasarjana UNJ, para sahabat terbaik yang tidak bisa saya tulis satu persatu karena teman saya semuanya terbaik dalam mendoakan saya untuk menyelesaikan tesis. Begitu juga terima kasih kepada Pimpinan SMP Nurul Falah Cilincing Jakarta Utara yang telah membantu dan berkenan untuk dijadikan sampel ujicoba serta pengambilan data dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Keluarga besar terutama untuk Kedua Orang Tua saya Ma'mun Sutarman (bapak) dan Neneng Herlina (mamah), Istri tercinta Nora Lita Deritani, M.Pd yang selalu setia menjadi supporter utama sekaligus pembimbing pribadi yang membantu dalam merekonstruksi ide-ide dan pemikiran sehingga dapat terangkai ke dalam suatu desain penulisan, dan Putra pertama tersayang Derian Anom Natanugraha yang sering ngajak bercanda saat pembuatan dan penyelesaian tesis, terima kasih juga kepada Aa Tony Alifrianto, Tete Dian Lestari, S.Pd dan anaknya sekaligus keponakan saya Ahmad Saefan Jundi. Terima kasih telah memberikan dukungan moral, doa dan perhatian yang mendalam sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik, semoga Alloh Subhanahu Wa Ta'ala membalas dengan setimpal, atas amal perbuatan yang telah diberikan.

Penulis meyakini bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, untuk itu sangat terbuka untuk menerima masukan, kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan tulisan ini ke depannya. Sekali lagi, Kepada semua pihak yang telah berperan aktif sehingga dapat terselesaikannya tulisan ini, penulis ucapkan terima kasih. Semoga tesis ini dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum, khususnya dalam dunia olahraga.

Jakarta, Januari 2020

A N

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	9
2. Model Pengembangan Perangkat Menurut Kemp.....	11
3. Model Pengembangan ADDIE.....	14
4. Model Pengembangan 4-D.....	16
5. Model Pengembangan ASSURE.....	19
6. Model Pengembangan Borg and Gall.....	20
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	25
1. Pendidikan Jasmani.....	25
C. Kerangka Teoretik.....	29
1. Permainan.....	29
2. Pemanasan.....	31
3. Denyut Nadi.....	34
4. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP). ..	36
D. Rancangan Model.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
1. Tempat Penelitian	41
2. Waktu Penelitian	42
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	42
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	43
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	43
1. Penelitian Pendahuluan	46
2. Perencanaan Pengembangan Model	46
3. Pengembangan	53
4. Implementasi	54
5. Evaluasi	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pengembangan Model	57
1. Hasil Analisis Kebutuhan	57
2. Model Draft Awal	60
B. Hasil Penelitian	69
1. Analisis	69
2. Desain	70
3. Pengembangan Model	71
4. Implementasi Item Model	98
5. Evaluasi	100
C. Pembahasan	104
1. Penyempurnaan Produk	104
2. Keterbatasan Penelitian	105

BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	107
B. Saran dan Rekomendasi	107

DAFTAR PUSTAKA	111
-----------------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	117
--------------------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Subjek Penelitian	42
Tabel 3.2 Landasan Model Permainan Untuk Pemanasan Pada siswa Sekolah Menengah Pertama.....	47
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	59
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Permainan Untuk Pemanasan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama	97
Tabel 4.3 Hasil Penerapan Item Model Permainan	98
Tabel 4.4 Denyut Nadi Awal dan Denyut Nadi Akhir Model Permainan Nomor 20109	
Tabel 4.5 Rata-rata Denyut Nadi Awal dan Denyut Nadi Akhir Model Permainan Nomor 20	101
Tabel 4.6 Denyut Nadi Awal dan Denyut Nadi Akhir Model Permainan Nomor 7102	
Tabel 4.7 Rata-rata Denyut Nadi Awal dan Denyut Nadi Akhir Model Permainan Nomor 7	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Instructional Design R & D</i>	10
Gambar 2.2 Model Kemp.....	12
Gambar 2.3 Model ADDIE.....	14
Gambar 2.4 Model Pengembangan Pembelajaran 4-D.....	17
Gambar 2.5 Model Pengembangan ASSURE.....	19
Gambar 2.6 Model Pengembangan Borg&Gall.....	21
Gambar 2.7 Model ADDIE.....	39
Gambar 3.1 Model Pengembangan <i>Analysis, Design, Develop, Implement, and Evaluate</i> (ADDIE).....	44
Gambar 3.2 Rancangan Model Permainan untuk Pemanasan.....	53
Gambar 4.1 Diagram Batang Denyut Nadi Awal dan Akhir Permainan Nomor 20 “Petunjuk Arah”.....	101
Gambar 4.2 Diagram Batang Denyut Nadi Awal dan Akhir Permainan Nomor 7 “Patung Olahraga”.....	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Hasil Data Penelitian	117
Lampiran 02. Dokumentasi	155
Lampiran 03. Surat Keterangan Ijin Penelitian	165
Lampiran 04. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	166
Lampiran 05. Validasi Ahli	167
Lampiran 06. Nama Absen Siswa.....	170
Lampiran 07. Riwayat Hidup	172

